



总策划:孙璇 胡泉
统筹:陶勇 侯恕望 黄建隼
协助统筹:林本剑

服务北京冬奥会 中医治疗显威力



王守东(右一)和王焱焱正在为运动员治疗 受访者供图

“针灸后不一会儿,我的肚子就咕咕叫,接着放了一个特别的屁,顿时我的腹痛腹胀不适症状全然消失了……”这是冬奥会一名运动员在赛前接受中医治疗后,复诊时说的一句话。为这位运动员进行治疗的是中国中医科学院名医传承项目特聘专家、国家体育总局中国冰雪医疗卫生保障特聘专家王守东。

据悉,这名运动员赛前患上了急性阑尾炎,通过两天三次的中医治疗,其全身病症消失,很快恢复了体力投入训练,并在本届奥运会创造了佳绩。

中医非药物疗法是北京冬奥会医疗保障的一大亮点。2月15日,王守东接受羊城晚报记者专访时表示,中医非药物特色疗法的手法、针灸、拔罐等,是在奥林匹克运动会“零容忍”兴奋剂和运动员康复治疗受到诸多要求的前提下,最安全、最实用、最有效的恢复体能和康复治疗手段。王守东说,世界卫生组织最新公布的信息也显示,针灸已传播到全球196个国家与地区,手法和拔罐早已是“世界疗法”,在治疗运动损伤方面深受欢迎。

对付急性损伤大有可为

在传统观念看来,运动损伤中医疗法起效慢、疗程长。事实上,对付急性损伤,中医技术大有可为。在北京冬奥会中,中医药特色服务与中医相关技术被纳入到奥运村综合诊所。

距离北京冬奥会开幕还有半年时,王守东就作为中国冰雪医疗卫生保障特聘专家,带领团队入驻位于北京市的国家冰雪运动训练科研基地。“我当时带了中医科学院针灸博士吴佳敏、中医针灸医师王焱焱以及来自中国香港的中医音乐疗法专家黎惠兰在基地服务运动员,备战冬奥会。”王守东说,作为中医专家,“使命担当、服务有我”,更何况中医有几千年的治疗骨伤(如骨折、关节脱臼、肌肉损伤、筋膜撕裂等损伤)的经验。

“哪个运动员不是‘遍体鳞伤’,这毫无夸大之词。每天看到运动员们的高强度训练,我们非常心疼。”王守东说,很多运动员结束全天训练后,会到中医治疗室“打卡”,中医或康复治疗师采用推、拿、提、捏、揉等手法给他们治疗,不仅帮助他们排掉身体里的堆积乳酸,缓解肌肉疲劳,还能活血化瘀,有效缓解疼痛和疲劳症状,进而帮助运动员将自身运动状态调节到最佳。

王守东还特别提到,此次冬奥会担任中国代表团旗手的高亭宇,在速度滑冰男子500米比赛中以34.32秒的成绩打破奥运会纪录取得金牌,他第一时间发信息祝贺高亭宇,高亭宇回复信息时称赞中医诊疗“感谢中医诊疗助力我备战冬奥”。

非药物治疗让运动员更安心

“针灸可以止痛,而手法可以解痉舒缓身心疲劳。”王守东介绍,针灸是中医治疗疼痛与跌打损伤的有效方法之一。针灸除了通过针刺人体穴位达到舒经活络的作用之外,还能够通过针刺穴位的方式达到镇痛的效果。

中医非药物疗法的针灸和手法真的可以治疗急症吗?面对记者的疑问,王守东以具体案例进行了介绍。

王守东表示,前段时间,有一名运动员夜里突发剧烈腹痛,大汗淋漓,救护车送到急诊后,经检查和会诊诊断为急性阑尾炎,经过三天抗炎治疗效果不明显,而且腹胀排气困难。

对于即将面临大赛的运动员,突发性阑尾炎无疑是一只“拦路虎”。王守东表示,接诊后,团队迅速制定了内外科结合、动静结合、主动与被动结合的中医医疗保障办法,采用针刺和手法等中医特色技术为这名运动员治疗。仅仅通过两天三次治疗,该运动员的病症消失,很快恢复了体力投入训练,从而保证了顺利参赛。

“扭挫伤”对运动员来说是“家常便饭”。王守东凭着四十多年的临床经验,“手摸心会、法从手出”,治疗“扭挫伤”屡屡见效。

王守东介绍,有一名优秀运动员在训练中突然踝部受伤,不能行走,剧痛难忍,但经过及时正确的复位治疗后,短时间就康复了,并在本届冬奥会上创造了佳绩。他说:“保护好每一位运动员是第一位的,最好是不发生损伤,或者是少发生;即便最安全有效的治疗和

康复,都是我们不想看到的。但是运动和伤痛就是如影随形,无法避免,所以才有了我们的使命。”

特色疗法干预“情志内伤”

“全球抗疫的环境下,备战冬奥几乎是‘封闭’状态下进行的。由于多方面因素影响,运动员的‘情志内伤’也不可忽视。比如,焦虑、抑郁、内分泌失调、月经失调等都很常见。”王守东说,“针刺”疗法具有独特的疗效,但由于大部分运动员“怕针”,他便采用了“糖针”疗法,亦用微针、无痛进针法进行治疗,这既解决了运动员的心理恐惧,也缓解了病症。

“望闻问切”是中医非药物特色疗法的开路先锋,王守东对每个运动员都进行“把脉”“望舌”,这在基地也是首次运用。根据“望闻问切”所发现的问题对运动员的心理生理病理方面进行“疏导”和“辅导”,解决了不少“情志内伤”问题。“我们采用金针对运动员调节内分泌,特别是脸上的痘痘消失了,甚至连痘印都好了。这让运动员们高兴坏了。”王守东说。

手法、针灸、拔火罐等中医非药物特色治疗技术,早已经传遍世界。包括美国前游泳冠军考夫林、影后格温妮丝在内的明星和运动员纷纷在社交媒体上晒自己拔罐的照片。菲尔普斯接受媒体访问时曾表示,“它(拔火罐)增加了我的灵活性,让我酸痛肌肉能够放松。”

“中医非药物特色技术与疗法是中医学中的精华,充满着智慧,服务冬奥大显威力。”王守东教授最后表示。

羊城晚报记者 张华

冬奥连线

限时限量出新品 “钻墩墩”“瓷墩墩” 在广州上市



“冰墩墩”吸引大批顾客预订 羊城晚报记者 周巍 摄

羊城晚报讯 记者詹淑真、实习生吴之行报道:广州人如何早日实现“一户一墩”甚至“一人一墩”?近日,羊城晚报记者再次探店,先后来到位于越秀区北京路及天河区广州购书中心的两家“冰墩墩”特许经营店,了解“冰墩墩”最新销售情况。

线下门店:限时限量出新品

在北京路一家门店,店外一个超大型冰墩墩吸引游客争相合影打卡,店内商品展示主柜台摆满了北京冬奥特许纪念商品。

在该店探店过程中,景德镇“陶瓷艺术版冰墩墩”令记者眼前一亮。景德镇“陶瓷艺术版冰墩墩”是限量版商品,之前只用于出口,因为国内需求量大,现在增加了国内销售。该款陶瓷限量版冰墩墩只在冬奥期间售卖,暂不限购,现在预约预计三四月份提货。

在广州购书中心的北京2022特许商品经营店里,预购单上浑身镶钻的“钻墩墩”显得与众不同。据了解,金属镶钻的“冰墩墩”以北京冬奥吉祥物“冰墩墩”立体造型为模板,全国限量发行2022枚,统一定价2022元,接受预订。

该店还上新了“瓷雕冰墩墩雪容融”套装,官方定价198元,限量销售,接受预定,三四月份到货。此外,以“冰墩墩”为主要元素的保温杯也格外吸引人。杯套设计独到,冰墩墩的徽章可自由组装,粉嘟嘟的外观甚是可爱。经营人员表示,保温杯目前有少量现货,可现场购买。

受访市民:最喜欢公仔墩墩

陶瓷艺术版冰墩墩、瓷雕冰墩墩雪容融(套装)虽然做工精致,但因陶瓷材质易碎,不少市民打消了购买的念头。记者在北京路一家门店附近采访时,一位宝妈告诉记者:“不喜欢陶瓷墩墩,给孩子玩容易摔坏,碎片还可能划伤孩子。而且,三四百元的陶瓷墩墩也相对较贵。”相比之下,她更倾向于购买透明硅胶外衣的冰墩墩,“苦惱的是现在没有货,订订要等到四月份。”

家住越秀区的黄先生则表示:“愿意购买陶瓷墩墩,因为限量更有收藏价值,且与硅胶材质的冰墩墩相比,陶瓷不会发黄。”

在广州购书中心,记者采访了部分市民对“钻墩墩”的一些看法。其中,张先生认为:“花2022元买一个钻墩墩,有点舍不得。”

线下门店预订仍然十分火热。但也有不少市民表示,不急于购买,愿意等热潮过去再购买。

广东“灯光”闪耀冬奥 广东“声音”传遍世界

羊城晚报讯 记者罗仕报道:北京冬奥会正在北京进行。在此次盛会上,来自广东的灯光音响等演艺设备大放异彩。广东演艺设备企业用广东速度、广东质量、广东创新,为北京冬奥会提供着强大的技术、设备支持。

作为拥有38年历史的民族品牌企业,在为2008年北京奥运会、2010年广州亚运会等提供技术保障服务后,珠江灯光今年再次为冬奥会保驾护航。

据介绍,在北京冬奥会开幕式现场,珠江灯光500多台摇头切割图案灯、600多台摇头染色灯环绕在国家体育场“鸟巢”上方,为整个场馆打造具有层次感的艺术光影效果,300多台480三合一摇头电脑灯也为舞台营造出热烈的效果氛围,为整个开幕式演出灯光效果增光添彩,共同呈现给世界一场精彩绝伦的超高清视觉盛宴。

作为本届冬奥会及冬残奥会扩声系统保障团队之一,广州市锐丰音响科技股份有限公司早早就派出技术骨干人员,进驻到国家体育场“鸟巢”等北京冬奥会相关场馆。据悉,锐丰科技研发制造的LAX扩声系统长居“鸟巢”14载,经历了2008年北京奥运会、2015年世界田径锦标赛以及其它各项大小活动、赛事。2021年锐丰科技团队再次承接了国家体育场“鸟巢”扩声系统改造工程以迎接北京冬奥会。

广东演艺设备行业商会常务副会长何首锋表示,广东演艺设备行业商会共有20多家企业参与此次冬奥会中,集中展示出广东制造的力量。相比以往的大型活动、赛事,冬奥会赛事举办地由于气温低且伴有冰雪天气,对户外设备防寒、防水要求很高,“要在恶劣条件下保证设备效果,同时要保持稳定性。”

“目前中国演艺设备行业规模占全球的80%,广东又占了全国的80%。”何首锋介绍,2008年北京奥运会可以说是整个行业的一个转折点,“2008年北京奥运会我们很多演艺设备都是进口的。那之后,中国演艺设备行业飞速发展,实现了从学习到超越的过程,我们很自豪现在一些国内大型活动都采用国内设备。”

全民冬奥

救援要“快稳准”

李亚洲是河北医科大学第三医院小儿骨科副主任。早在十年前就会滑雪的他,得知北京冬奥会要成立一支滑雪医生队伍,李亚洲便马上报名。由此,他成为中国第一代滑雪医生之一。

2019年经过选拔组队后,李亚洲和其他医生一道进行了四个赛季的训练,每年训练一个月。滑雪医生需要在狭窄的陡坡上训练横滑降、斜滑降、犁式滑降和穿脱雪板等技术。如今,他们都掌握了世界标准化的应急救援医学技术和专业滑雪技术。

滑雪是一项危险系数较高的运动。据悉,在训练过程中,有四分之一的医生遭遇了伤病,仅是骨折的就有七八个人。

李亚洲表示,救援时需要的滑雪技巧和平时休闲娱乐的滑雪技巧有很大区别,可以用“快稳准”来形容。“自己滑雪是一种乐趣,追求速度感。救援则要求高效和稳妥,背着二十斤的救援装备,必须在指定时间抵达救援地。”他说。

除了提升滑雪技巧,滑雪医生还需要接受一系列赛场医疗救助培训。比如,骨科医生对胸腹外伤和脑外伤了解不多,就需要通过培训提升综合能力。同时,救援过程中需要和各国运动员进行沟通,英语培训必不可少。“除了线上培训外,冬奥组委还发了一本英语专业术语词汇书,我们平时下班后需要背单词。”李亚洲表示。

“度秒如年”救伤员

在进驻北京冬奥会赛场前,李亚洲所在的医疗保障服务队曾参加两次冬奥会测试赛,去年11月就曾在云顶滑雪公园参与了世界杯的救援工作。今年1月16日,他们这支队伍正式进驻云顶,21日进入闭环管理,主要负责空中技巧、雪上技巧、U型场地、平行大回转、坡面障碍技巧、障碍追逐六个赛道的救援保障工作。

李亚洲坦言,虽然进行了四个赛季的训练和准备,但真正进入实战阶段,无论是工作节奏还是心理压力都大不相同。“训练时大多是仿真模拟,现在是为真正的运动员救援,气氛尤其紧张。比如,前几天在障碍追逐赛场上,一名运动员意识昏迷、呼吸困难、牙关紧闭,我们马上采取呼吸控制、吸氧、启用直升机转运等

一系列措施,那段时间可以用‘度秒如年’来形容。”

在动辄零下二三十度的雪场上实施救援,遇到的困难远比想象的多。在冬奥会赛场上,滑雪医生需要在比赛前一个小时就位,赛事全部结束后才可以撤离。

1月15日上午8时,滑雪医生李亚洲抵达坡面障碍技巧赛道,中午11时半开始享受20分钟的宝贵休息时间,之后又投入到工作中直至下午3时。傍晚6时,他又准时到岗,迎接一个小时后进行的空中技巧比赛。晚上9时,由于赛道多,在云顶滑雪公园负责救援的滑雪医生每人每天的工作时长都比较长。“别人是三班倒,我们是一人倒三班。”李亚洲笑着说。



滑雪医生 赛道上的救护天使

在2022年北京冬奥会的雪场上,常常能看到一些穿着黄背心的滑雪人员,在赛道边飞驰电掣,胸前或臂章上有一个大大的红色十字,他们是冬奥赛场上的“守护天使”——滑雪医生。羊城晚报记者5日连线了“冬奥滑雪医疗保障梦之队”云顶队队长李亚洲,听他讲述雪场上救援的那些事。

3 保暖是个大问题

在高山滑雪项目中,运动员的受伤率接近15%,且一旦伤情发生通常比较严重,有些甚至危及生命。在冬奥会的赛道上,李亚洲每天的神经都是紧绷的,遇到的伤情小到鼻子出血、磕掉几颗牙,大到肢体骨折、失去意识,他们都必须火速赶到现场,争分夺秒进行救治。他们的救援也得到了国际雪联的认可和赞扬。

日常的救援担架两个人就能抬得动,但在雪道上不好着力,必须四个人才抬得动。医疗队配备了三种担架,其中,真空担架用得最多。李亚洲表示:“真空担架能起到塑形作用,不用时展开是软的。使用时,把人裹在里面抽掉空气,担架就硬了,能随着人体塑形,对头颈四肢起到固定作用,减少副损伤。”

参与雪场上的救援,保暖是个大问题。这几日,羊城晚报记者在户外采访时,往往半

个小时人就处于冻僵的状态,手指像针刺般疼痛,滑雪医生在雪道上待就是十几个小时,如何保暖?

李亚洲表示,滑雪医生解决保暖问题一靠装备、二靠团队,他们配备了雪服和滑雪内衣,前段时间医院还特别给他们配了发热袜、背心和手套。“我们一个赛道会配备三拨人,山上、山坡中以及山下,每组各三人,同时会配备2-4名机动人员值班。”

医疗装备同样需要保暖。为了防止药品受冻,滑雪医生会将药品分装成小袋贴身放在兜里。另外,他们还买了一些厚的防压铅笔袋,在铅笔袋外贴上暖宝宝,这样也可以给药品保温。

在山坡赛道上,上厕所也是一个大问题。李亚洲表示,一开始,队里配备了纸尿裤,后来他发现纸尿裤气温太低会冻成冰坨,只能靠多喝水来缓解。

4 经验需要传承

作为中国第一代滑雪医生,李亚洲坦言这个职业在中国还很少见,国内没有太多的经验可循,过去很多比赛都是巡逻队、救援队负责救援。这次北京冬奥会,要求滑雪医生既要有国家执业医师执照,还要有相当强的滑雪技术,中国借此机会培养了一批专业的技术人员。

“在中国,雪场真正成型不过二十年,时间很短,滑雪医生更是一个空白的领域。不过,我相信未来的需求会越来越大。我本身就是骨科医生,这几年在医院工作期间接收了不少在附近几个小雪场运动的伤员。现在国家的号召下,尝试冰雪运动的人越来越多,受伤的人也可能

随之增多。”

李亚洲透露,滑雪医生在国外成型较早,但目前还未形成一套标准的救援流程,大多数救援只是遵循安全有效、减少副损伤的救援准则,灵活处理。

冬奥会结束后,李亚洲将回归医院,继续自己的本职工作。他表示,未来国家只要有需要,会随时待命。“我们这批滑雪医生是国家费了很多心血培养出来的,通过这次冬奥会也摸索出很多宝贵的经验,可以有一些书面的东西留给下一代医生使用。从实战上来讲,如果届时有一些培训或是特殊的保障工作,我们这批人肯定会参与其中,招之必来。”

羊城晚报特派记者 苏苈



冬奥滑雪医疗保障梦之队 受访者供图